

Dzień dobry.

Na dzisiejszych zajęciach poprzeskakujemy po drabinie różnymi sposobami.

Życzę miłej zabawy.

Przeskoki przez drabinkę <https://youtu.be/3dFq70bVwG0>

1. Zwracamy uwagę na włączanie ćwiczeń angażujących pracę stopy.
2. Dążymy do stawiania stóp na wprost, korekta błędów, palce i pięty nie idą do środka.
3. Różne kombinacje skoków, na lekko ugiętych kolanach, które się nie łączą.